

KRISEN-

INTERVENTION



HILFE ZUR SELBSTHILFE

Krisen sind Veränderungsphasen, die in jedem Leben mehrfach vorkommen. Kriege, Finanzkrisen, Epidemien und Naturkatastrophen sind Krisen, die eine ganze Bevölkerung betreffen. Ob eine Krise jedoch gut bewältigt, und zum Positiven gewendet werden kann, hängt zu einem großen Teil von den persönlichen Entscheidungen der Einzelnen ab. Deswegen möchte ich hiermit „Rettungsboote“ und „Schwimmreifen“ samt Betriebsanleitung geben, damit Sie sich gegenseitig unterstützen und helfen können. Ich habe viele Menschen durch Krisen begleitet und es sind alle gut auf der anderen Seite angekommen. Auch Sie werden das schaffen!

Verständnis für das Phänomen des Traumas:

Wenn die Existenz gefährdet wird, reagiert der Organismus unter Schock mit der Ausschüttung von Stresshormonen. In diesem Zustand sind alle Energien des Mensch auf Angriff oder Flucht gerichtet - leider auf Kosten der logischen Denkfunktion. Was einst eine

sinnvolle Überlebensstrategie für die Steinzeit war, ist negativ in einer Welt, in der im Ernstfall innovatives Denken und Ideen gefordert sind. Da man aber unmöglich mit der Keule zuschlagen, oder in Höchstgeschwindigkeit wegrennen kann, gerät der auf körperliche Reaktion vorbereitete Organismus in Schwierigkeiten. Stresssymptome sind die Folge: innere Unruhe, Kopfschmerzen, Verspannungen, Bluthochdruck, Herzrasen, Schlafstörungen, Panikstörungen, Alpträume und viele anderen Befindlichkeitsstörungen, bis hin zu ernsthaften Erkrankungen können auf traumatische Erlebnisse zurückzuführen sein.

Leider werden solche Gefühlsstaus viel zu oft mit Medikamenten behandelt, was aber die Ursache nicht auflöst und zu Spätschäden führen kann. Abhilfe kann zum einen körperliche Betätigung leisten, in der die angestauten Energien ein Ventil finden. Holzhacken oder das Einprügeln auf einen Boxsack (möglichst mit Boxhandschuhen, um Verletzungen zu verhindern) können bei Wutgefühlen

helfen, Ausdauersportarten, die mit Laufen oder Walken, bei Angst. Suchen Sie das Gespräch mit anderen Betroffenen. Kommunikation entlastet, vorausgesetzt, Sie haben verständnisvolle Gesprächspartner. Es ist in unserer Gesellschaft ungewöhnlich, mit Gefühlen offen umzugehen. Aber wenn Sie sich mit Leidensgenossen zusammenschließen und gemeinsam entscheiden, Platz für Ihre Gefühle zu machen, können Sie erleben, dass sich ganz neue und befriedigende Erlebnismöglichkeiten ergeben. Suchen Sie sich Menschen, mit denen Sie über Ihre Angst oder auch ihre Wut reden können, und die es auch mal aushalten, dass Sie sich den Frust von der Seele fluchen. Vermeiden Sie es jedoch, sich gegenseitig in Rage zu reden. Lieber gegenseitig Affirmationen geben: wiederholen Sie gemeinsam Sätze wie: „Jeder Mensch ist immer so groß wie seine Probleme. Wir entscheiden uns dafür, eine perfekte Lösung zu finden. Wir entscheiden jetzt, dass die Krise unsere Chance ist!“ und bis sich die Lösung abzeichnet, kümmern Sie sich um ihre

TINA WIEGAND

www.SOULFIT-FACTORY.de

Gesundheit, ihre Kreativität, und arbeiten an Ihrer Gelassenheit. Wenn Sie kein Umfeld haben, auf das Sie zurückgreifen können, zögern Sie nicht, sich professionelle Hilfe in Form von Psychotherapie zu holen.



Krisen als vorübergehende chaotische Zustände vor Eintreten einer neuen Ordnung:

Verstehen Sie die Krise als eine Umbruchsituation und nicht als Ende der Welt. So, wie ein starkes Fieber den Menschen schwächt, so gehen wir angesichts jeder Krise in die Knie. Aber Sie werden auch wieder aufstehen, wenn das Fieber vorbei ist. Machen Sie sich das immer wieder klar: es wird vorbei gehen – wie Kinder nach einer Infektionserkrankung, werden Sie, danach reifer sein! Arbeiten Sie bewusst an Ihrer Zuversicht.

In der Ruhe liegt die Kraft:

So, wie bei einem Fieberschub gilt in jeder Krise: RUHE HILFT UND HEILT! Die meisten Menschen müssen das erst lernen. Ruhe im Chaos ist wie ein Schwimmreifen, der Ihnen hilft, wenn Sie gerade nichts tun können und sich fühlen, als würden Sie in Ohnmacht ertrinken. Aus der Ruhe heraus können Sie plötzlich

Lösungen sehen, die Ihnen verborgen bleiben, wenn Sie wie wild paddeln. Die Ruhe ist Ihr Freund und Helfer in der Not, und trägt Sie durch jedes Chaos. Wenn Sie sich auf die Ruhe verlassen, können Sie niemals untergehen. Setzen Sie sich also zum Ziel, die Ruhe zu erreichen. Achten Sie darauf, dass Sie auch in Stresssituationen ruhig weiter atmen und die Muskeln locker lassen. Wenn Sie nicht weiter wissen, konzentrieren Sie sich auf die Ruhe und die Gedanken: „alles wird gut werden!“ CDs, die Entspannungsübungen enthalten, Yoga, Meditation, Atemübungen und vieles mehr hilft Ihnen dabei, ruhig zu werden. Fragen Sie Ihre Krankenkasse, welche Kurse übernommen werden.

Medikamente

Psychopharmaka sollten immer nur in Extremsituationen und kurzfristig genommen werden, denn weder die psychische noch die physische Gefahr der Abhängigkeit ist zu unterschätzen. Auch Alkohol sollte nur bedingt eingesetzt werden, und wenn dann z.B. in Form eines Glases heißem Rotwein mit einem verquirlten Ei. Trinken Sie ein leckeres Glas Wein, weil es schmeckt, aber versuchen Sie niemals, sich mit Alkohol zu beruhigen oder zu betäuben, Das verstärkt die Suchtgefahr! Trinken sie lieber viel kaltes Wasser. Sehr beruhigend wirkt Hühner- oder Gemüsebrühe. Auch heiße Milch mit Honig ist ein exzellentes Schlafmittel, und wer zu kalten Füßen neigt, sollte ein warmes Fußbad, bevorzugt mit Salzwasser, nehmen, bevor er/sie ins Bett geht. Solche Mittel wirken Wunder und sind oben drein noch gesund.

Wenn Sie unter Sodbrennen und/oder Magenbeschwerden leiden, essen Sie warmen Haferbrei am Morgen und achten Sie auf basische Ernährung. In Krisenzeiten baut der Körper auch verstärkt Magnesium ab. Informieren Sie sich darüber im Internet oder fragen Sie beim naturheilkundlichen Arzt oder in der Apotheke nach. Es gibt jede Menge Seiten, auf denen naturheilkundlichen Tipps für Stressbewältigung gegeben werden. Tauschen Sie sich über Gesundheit erhaltende Maßnahmen aus. Gehen Sie zusammen spazieren oder zum Sport, und bekochen Sie sich gegenseitig. Ihr Organismus wird es Ihnen danken.

Respekt vor dem Glauben:

Respektieren Sie in der Gruppe den Glauben anderer Menschen. Der Glauben selber ist ein machtvolles Instrument, das einem Orientierung geben kann, wenn die Sicht schlecht wird. Manchen Menschen gibt es Ruhe, an Gott glauben zu können. Andere brauchen Affirmationen, wie ich sie weiter unten erkläre. Das Schlimmste, was Sie tun können ist jedoch, an ihre eigene Ohnmacht zu glauben. Ohnmacht führt immer in die Irre. Denken Sie darüber nach, an was sie glauben können und wollen. Für manche ist der Glaube an die Unterstützung durch die Vorfahren hilfreich, andere arbeiten mit Mantras, wieder andere glauben an sich selber oder an die Zukunft. Überlegen Sie sorgfältig, an welche positiven Aspekte Sie glauben wollen und entscheiden Sie sich für das Positive.

Geborgenheit herstellen

Traumata und ihre Bewältigung brauchen



sehr viel Kraft und sind eine enorme Anstrengung für jeden. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich so oft wie möglich in Situationen begeben, die gut tun. Warme, weiche Decken im Bett, warme Bäder, eine gute Tasse Tee, viel Wasser, frische Blumen, Kerzenlicht und oder der beruhigende Duft einer Duftlampe (z.B. Bergamotte, Lavendel) können das Wohlbefinden steigern, das Sie brauchen, um die Situation zu verarbeiten.

Verabreden sie sich mit sich selber und schreiben Sie Tagebuch. Träume und Gedanken aufzuschreiben hat eine heilende Wirkung. Vielleicht fallen Ihnen Geschichten oder Gedichte ein, mit denen Sie Ihren Zustand zum Ausdruck bringen. Malen Sie ein Bild. Ihre Kreativität ist ein großartiges, konstruktives Ventil, mit dem Sie, wenn Sie mit sich alleine sind, Erleichterung finden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass kritische Zeiten dazu auffordern, die menschliche Komponente zu finden, sich gegenseitig Unterstützung zu geben, aber auch eigenverantwortlich zu handeln. Wenn Menschen sich zu Gruppen zusammen schließen, lassen sich auch neue Wege finden. Ich wünsche Ihnen allen, dass Sie in harten Zeiten jemanden finden, der Ihnen freundlich die Hand reicht - aber noch mehr, dass Sie herausfinden, wie kraftvoll und kreativ Sie selber sind.



Wenn sich jemand nicht erholt

Sollten Sie beobachten, dass sich Kollegen zurückziehen und den Kontakt abbrechen, ziehen Sie bitte den Betriebsarzt ins Vertrauen. Sozialer Rückzug kann auf suizidale Tendenzen hinweisen und hier muss man Fachleute ranlassen. Erkundigen Sie sich im Netz darüber, wie man sich verhalten kann, wenn solche Situationen stattfinden. ABER versuchen Sie nicht, auf den Betreffenden einzureden wie auf ein müdes Pferd. Das ist kontraproduktiv. Sollten Abschiedsbriefe auftauchen, schalten Sie bitte SOFORT die Polizei ein. Agieren Sie bitte niemals im Alleingang!



Wer fragt, wird Antworten finden. Suchen Sie das Gespräch, oder lesen Sie Bücher über Krisenbewältigung und geistige Kraft

Gut ist es, zu wissen, wohin man geht (IGing)

Hilfreiche Links:

<http://www.homecare-hausmittel.de/index.php?id=21,0,0,1,0,0>

<http://www.trauma-informations-zentrum.de/>

<http://www.therapeuten.de/profile/profile.htm>

Hilfreiche Bücher und CDs

CD „Harmony“ von Tina Wiegand

CD „Leben vor der Geburt“ von Tina Wiegand

„Die Möwe Jonathan“ Richard Bach

Die Macht Ihres Unterbewusstseins Joseph Murphy

Prophezeiungen von Celestine“ James Redfield

„Weg des Künstlers“ Julia Cameron

Krankheit als Weg“ Rüdiger Dahlke

Furcht vor der Freiheit“ Erich Fromm

Symptome, die auf ein Trauma hinweisen können

- das Gefühl, neben sich zu stehen (Depersonalisation)
- das Gefühl „im falschen Film“ zu sein (Derealisation)
- Unkontrollierbare Gefühle/Gereiztheit
- Verminderte emotionale Belastbarkeit
- Konzentrationsstörungen
- Panik- und Angststörungen
- Schlafstörungen
- Depressionen und depressive Verstimmungen
- Grübelzwang
- Herz-Kreislaufstörungen
- Bluthochdruck
- Erregungszustände
- Isolationsbedürfnis
- Schuldgefühle
- Selbstunsicherheit
- Angst vor dem Tag
- Existenzängste
- Alpträume
- Lebensunlust



Die Bewältigung von Herausforderungen macht glücklich. Ihre Kompetenz ist Ihr größtes Kapital. Lernen sie alles, was Ihnen Spass macht. Ihre Zukunft ist eine Frage der Entscheidung für das, was Ihnen gut tut und das, was Sie gern tun.



Suggestionen und Affirmationen werden in der Hypnosetherapie eingesetzt, um erwünschte Zustände herzustellen. Um Suggestionen zu setzen, bedient man sich der Gegenwartsform. z.B. „ich bin ganz ruhig“, obwohl das Herz noch rast., oder „ich bin in absoluter Sicherheit“, obwohl man gerade den Arbeitsplatz verloren hat. In Krisenzeiten ist es ratsam, den so genannten Gedankenstopp einzusetzen, wenn die Gedanken zu negativ werden. z.B.: Jetzt ist alles aus!“ STOPP! „Ich finde jetzt eine Lösung!“ Dabei ist zu beachten, dass die Sätze positiv formuliert werden, denn das Unterbewusstsein erkennt das Wort „nicht“ nicht. Testen können Sie das, indem Sie versuchen, 3 Minuten lang nicht an rosa Elefanten zu denken.



Übrigens: der Organismus entspannt sich auch, wenn Sie nur in Gedanken Urlaub machen. Probieren sie es einfach mal aus.